

Alimento para bebés

Fórmula para bebés

COMPRE:

- ✓ La marca, el tipo y el tamaño que aparecen en el cupón

Vaya a una farmacia aprobada por el programa WIC para comprar fórmulas difíciles de encontrar.

NO COMPRE:

- ✗ Fórmula orgánica



Cereal para bebés

COMPRE:

- ✓ La marca que aparece en el cupón
- ✓ Seco, en caja de 8 o 16 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico o con DHA, frutas, o fórmula
- ✗ En frasco o en lata



Vegetales y frutas para bebés

COMPRE:

- ✓ La marca, tipo y tamaño que aparecen en el cupón
- ✓ Vegetales sin mezclar o combinados (ejemplo: zanahorias y papas)
- ✓ Frutas sin mezclar o combinadas (ejemplo: manzanas y bananas)
- ✓ Se pueden adquirir envases múltiples (un paquete de 2 es igual a 2 envases)



NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos o con DHA
- ✗ Con carne, yogur, cereal, pasta o arroz
- ✗ Comidas, postres, sopas, estofados o picados
- ✗ Envases de menos de 3.5 onzas o de más de 4 onzas

Carne para bebés

COMPRE SI APARECEN EN EL CUPÓN:

- ✓ La marca, tipo y tamaño que aparecen en el cupón
- ✓ Pollo, pavo, res, cordero, ternera o jamón sin mezclar



NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos o con DHA
- ✗ Con vegetales, frutas, arroz, cereal o pasta
- ✗ Comidas, tiras de carne, estofados o sopas

Bebidas de soya

COMPRE:

- ✓ Envases del tamaño que aparece en el cupón
- ✓ Envases de medio galón (refrigerados) marca: 8th Continent Original
- ✓ Envases de un cuarto de galón (larga vida) marca: Pacific Natural Foods Ultra Soy Plain



NO COMPRE:

- ✗ De sabores
- ✗ Baja en calorías o sin grasa

Tofu

COMPRE:

- ✓ La cantidad que aparece en el cupón
- ✓ Envases de 12 a 16 onzas



AZUMAYA: Extra Firme, Firme, Suave, Extra Firme bajo en calorías

HOUSE: Extra Firme, Firme, Medio Firme (Regular), Blando (Suave)

NASOYA: Extra Firme, Firme, en Cubos, Blando, Suave, Firme bajo en calorías, Suave bajo en calorías

NO COMPRE:

- ✗ Envases de menos de 12 onzas o de más de 16 onzas

¿PREGUNTAS? Consulte con el personal del programa WIC o llame a la Oficina Estatal del programa WIC al teléfono 1-800-242-4WIC (4942) o visite nuestra página web www.mdwic.org

Esta institución es empleadora y proveedora de igualdad de oportunidades.



Martin O' Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Tte. Gobernador
John M. Colmers, Secretario, DHMH



PROGRAMA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS DE MARYLAND

Mejores alternativas de alimentación para un futuro más brillante



WIC

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS

ENERO 2011

Lleve esta lista cuando vaya a comprar alimentos de WIC

Leche

COMPRE:

- ✓ La marca de la tienda si está disponible
- ✓ Envase del tamaño que aparece en el cupón
- ✓ 1% (bajo en grasa) o libre de grasa (sin grasa) para mujeres o niños a partir de los dos años.
- ✓ Leche entera para niños menores de dos años



COMPRE SI APARECE EN EL CUPÓN:

- ✓ Con lactosa reducida o libre de lactosa
- ✓ En polvo (entera o sin grasa)
- ✓ Deshidratada (entera o sin grasa)
- ✓ UHT (Ultrapasteurizada)
- ✓ Kosher

NO COMPRE:

- ✗ 2% leche o suero
- ✗ Chocolate u otro sabor
- ✗ Orgánica, de arroz, o leche de cabra
- ✗ Condensada azucarada

Queso

COMPRE:

- ✓ En bloque o en tajadas
- ✓ Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, o Suizo
- ✓ Se puede adquirir bajo en grasa, con grasa reducida y bajo en sodio



NO COMPRE:

- ✗ Tamaño menor a 8 onzas
- ✗ Orgánico o importado
- ✗ De Delicatessen, en tiras, o empacado en forma individual
- ✗ Alimentos de queso, queso de untar, o subproductos
- ✗ Queso crema
- ✗ Rallado, desmenuzado o en cubos

Huevos

COMPRE:

- ✓ La marca de la tienda si está disponible
- ✓ Blancos, medianos o grandes
- ✓ Sólo una docena



NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos, marrones, fértiles o sin caja
- ✗ Bajos en grasa o colesterol, con omega-3,

Frijoles, Guisantes y Lentejas

COMPRE:

- ✓ Frijoles de riñón, pintos, negros, blancos, garbanzos o habas
- ✓ Guisantes secos, frijoles de ojos negros o lentejas
- ✓ Secos, en bolsa de 16 onza
- ✓ Enlatados, empacados en agua, lata de 14 a 16 onza:



NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos
- ✗ Frijoles verdes o de vaina amarilla, guisantes de olor*
- ✗ Sopas, mezclas para sopa o con sobres de condimento
- ✗ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

*COMPRELOS con su cupón para frutas y vegetales del programa WIC

Mantequilla de Maní

COMPRE:

- ✓ Sin mezclar, en frasco de 16 a 18 onzas
- ✓ Blanda, crujiente, extra crujiente, cremosa o miel tostada



NO COMPRE:

- ✗ Orgánica, natural, o con grasa reducida
- ✗ Mezclada con mermeladas, jalea, mermelada, miel o chocolate

Pescado enlatado

COMPRE SI APARECE EN EL CUPÓN:

- ✓ Atún claro en trozos, empacado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✓ Salmón rosado, empacado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✓ Sardinas, empacadas en agua, lata de 3.75 onzas



NO COMPRE:

- ✗ Albacora o atún blanco
- ✗ Salmón rojo
- ✗ Pescado con saborizantes o salsas

Vegetales y Frutas *(Se pueden adquirir orgánicos)*

Frescos

COMPRE:

- ✓ Suelto o envasados
- ✓ Enteros o cortados
- ✓ Se pueden adquirir camotes y papas



NO COMPRE:

- ✗ Papas blancas, de piel roja o doradas
- ✗ Productos de la barra de ensaladas, platos para fiestas, canastas de frutas
- ✗ Hierbas, nueces, maní
- ✗ Estuches de ensalada con nueces, crutones o aderezo
- ✗ Frutas o vegetales con salsas
- ✗ Frutos secos

Congelados

COMPRE:

- ✓ Sin mezclar
- ✓ En bolsa o en caja
- ✓ Se pueden adquirir bajos en sodio



NO COMPRE:

- ✗ Papas fritas, tater tots (frituras de papa) u otras papas blancas
- ✗ Jugos del programa WIC u otros*
- ✗ Sopa
- ✗ Con papa, arroz, o pasta
- ✗ Con apanado, mantequilla, salsas, grasa, aceite o carne

Enlatados

COMPRE:

- ✓ Si están empacados en agua o jugo
- ✓ Envases de metal, vidrio o plástico
- ✓ Se pueden adquirir bajos en sodio



NO COMPRE:

- ✗ Frijoles del programa WIC,* cerdo con frijoles o frijoles en salsa de tomate
 - ✗ Jugos del programa WIC u otros*
 - ✗ Sopa
 - ✗ Con papa blanca, carne, grasa, aceite, arroz o pasta
 - ✗ Endulzados con azúcar o en almíbar
 - ✗ Con endulzantes artificiales
 - ✗ Vegetales en vinagre, condimentados, en salsa de
- * **COMPRE jugos y frijoles del programa WIC con sus otros cupones del programa WIC.**

Jugos de frutas

COMPRE:

- ✓ 100% jugo, sin azúcar
- ✓ Sólo las marcas y tipos que se muestran aquí
- ✓ El tamaño de la lata, cartón o botella como aparece en el cupón
- ✓ Se pueden adquirir los que tienen calcio y/o vitamina D

NO COMPRE:

- ✗ Botellas de vidrio
- ✗ Orgánicos o recién exprimidos
- ✗ Coctel de frutas, ponche o bebidas

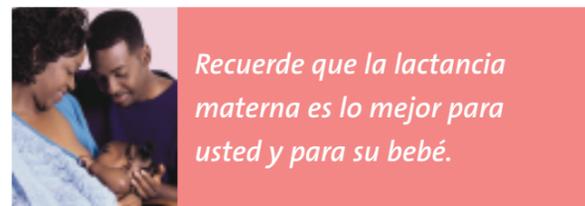
Concentrados congelados: Para Mujeres



Concentrados Larga Vida: Para Mujeres



Envase de 59 a 64 onzas: Para Niños



Pan Integral y Rollos

COMPRE:

- ✓ 1 libra o paquete de 15 a 16 onzas



- 100% Pan Integral de Trigo marca Arnold Stone Ground
- 100% Pan Integral de Trigo marca Food Lion
- Pan de Trigo marca Giant
- 100% Pan Integral de Trigo marca Giant Stone Ground
- 100% Pan Integral de Trigo marca Great Value
- 100% Pan Integral de Trigo marca Healthy Life
- Pan de Trigo marca Mars
- 100% Grano Entero Sin Azúcar marca Nature's Own
- 100% Pan Integral de Trigo marca Pepperidge Farm
- 100% Pan Integral de Trigo de Tajadas muy Delgadas marca Pepperidge Farm
- Pan de Trigo Blando Bajo en Calorías marca Pepperidge Farm
- 100% Pan Integral de Trigo marca Roman Meal Sungrain
- 100% Pan Integral de Trigo marca Sara Lee Classic
- 100% Pan Integral de Trigo de Grano Entero marca Schmidt Old Tyme
- Pan de Grano Entero Sin Azúcar marca Schmidt Old Tyme
- 100% Rollos de Sandwich Integrales de Trigo de Grano Entero marca Schmidt
- 100% Rollos de Perro caliente Integrales de Trigo de Grano Entero marca Schmidt
- 100% Pan Integral de Trigo marca Shoppers
- 100% Pan Integral de Trigo marca Weight Watchers
- Rollos de Sandwich de Trigo marca Weight Watchers
- 100% Pan Integral de Trigo marca Wonder Soft

NO COMPRE:

- ✗ Pan con uvas pasas, otras frutas o nueces
- ✗ Pan de pita, pan bagel o English muffins
- ✗ Orgánico o de un tamaño menor a 15 onzas

Tortillas de Maíz Blando y de Trigo Integral

COMPRE:

- ✓ 1 paquete de una libra (16 onzas)



- Tortillas Integrales marca Buena Vida
- Tortillas de Maíz marca Celia
- Tortillas de Maíz Blanco o Integrales de Trigo marca ChiChi
- Tortillas de Maíz Blanco o Integrales de Trigo marca Don Pancho
- Tortillas de Maíz Amarillo marca La Burrita
- Tortillas de Maíz Blanco o Integrales de Trigo marca La Banderita
- Tortillas de Maíz Amarillo o Integrales de Trigo marca Mission
- Tortillas Integrales de Trigo marca Ortega

NO COMPRE:

- ✗ Tortillas de maíz frito, chips, tostadas, o tortillas para tacos

Arroz Integral

- ✗ Organicas



COMPRE:

- ✓ Seco, sin mezclar
- ✓ Uniforme, de cocción rápida, para cocinar en la bolsa o instantáneo
- ✓ 1 libra o paquete de 14 a 16 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Listo para servir o precocido en la bolsa
- ✗ Arroz con sabores, salsas o vegetales

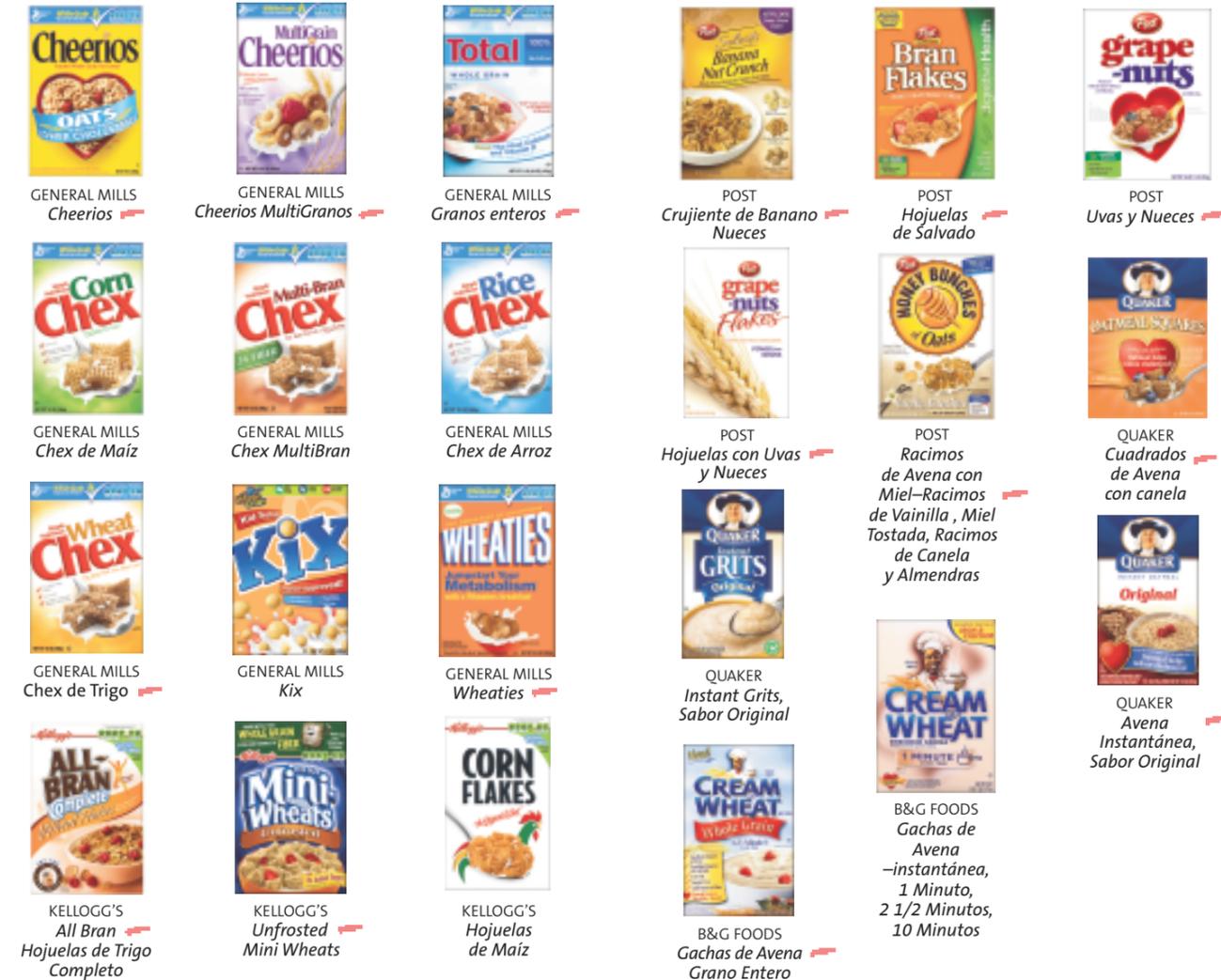
Cereal — Puede combinar diferentes cereales

COMPRE:

- ✓ Sólo las marcas y tipos que se muestran aquí
- ✓ Caja de 12 onzas o más grande (cereal frío)
- ✓ De 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico



➡ Indica Alimentos de Grano Entero

Formas de comprar hasta 36 onzas de cereal	18 onzas +18 onzas 36 onzas	18 oz. Cereal	18 oz. Cereal	15 onzas +17 onzas 31.5 onzas	15 oz. Cereal	21 oz. Cereal	14.5 onzas +17 onzas 31.5 onzas	14.5 oz. Cereal	17 oz. Cereal
--	-----------------------------------	---------------	---------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------------------------------	-----------------	---------------